

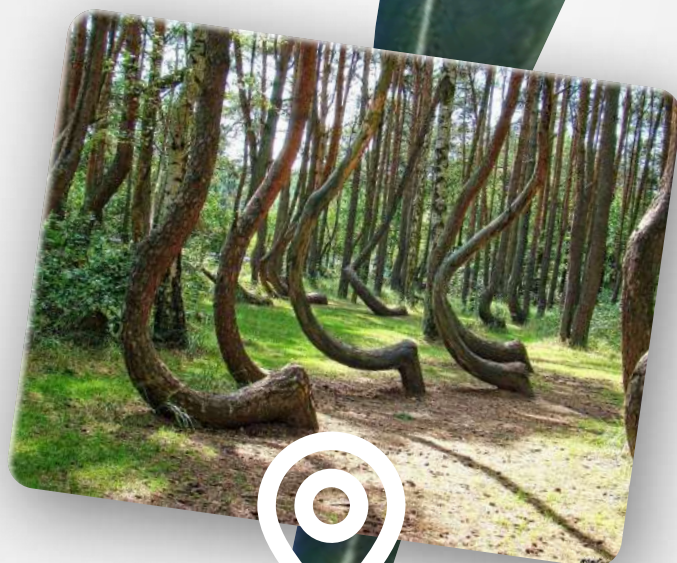


# Покоряем Балтийское побережье с чемпионом Европы!

13-17 июля 2026  
г. Зеленоградск



# Мы с вами посетим:



Куршская коса



Зеленоградск



Солнечногорск



Янтарный



Калининград



# X-WATERS Kaliningrad Camp

X-WATERS Kaliningrad Camp — это одна-две тренировки в день под руководством чемпиона Европы по плаванию на открытой воде, участника Олимпийских игр, амбассадора X-WATERS Кирилла Абросимова.

## **Кому подойдёт:**

Пловцам, которые могут держать темп не более 30 мин на 1 км

## **Цели кэмп:**

Увеличить расстояние, скорость и уверенно чувствовать себя на открытой воде. Вы получите полный набор уникальных инструментов для самостоятельных занятий.

Вы зложите прочный фундамент: от контроля тела в воде (баланс, обтекаемость, скольжение) до полной техники с дыханием и базовых навыков для старта на открытой воде. Научитесь плыть умнее и экономичнее: ориентироваться, точно дозировать усилия, держать темп, эффективно дышать и восстанавливаться.

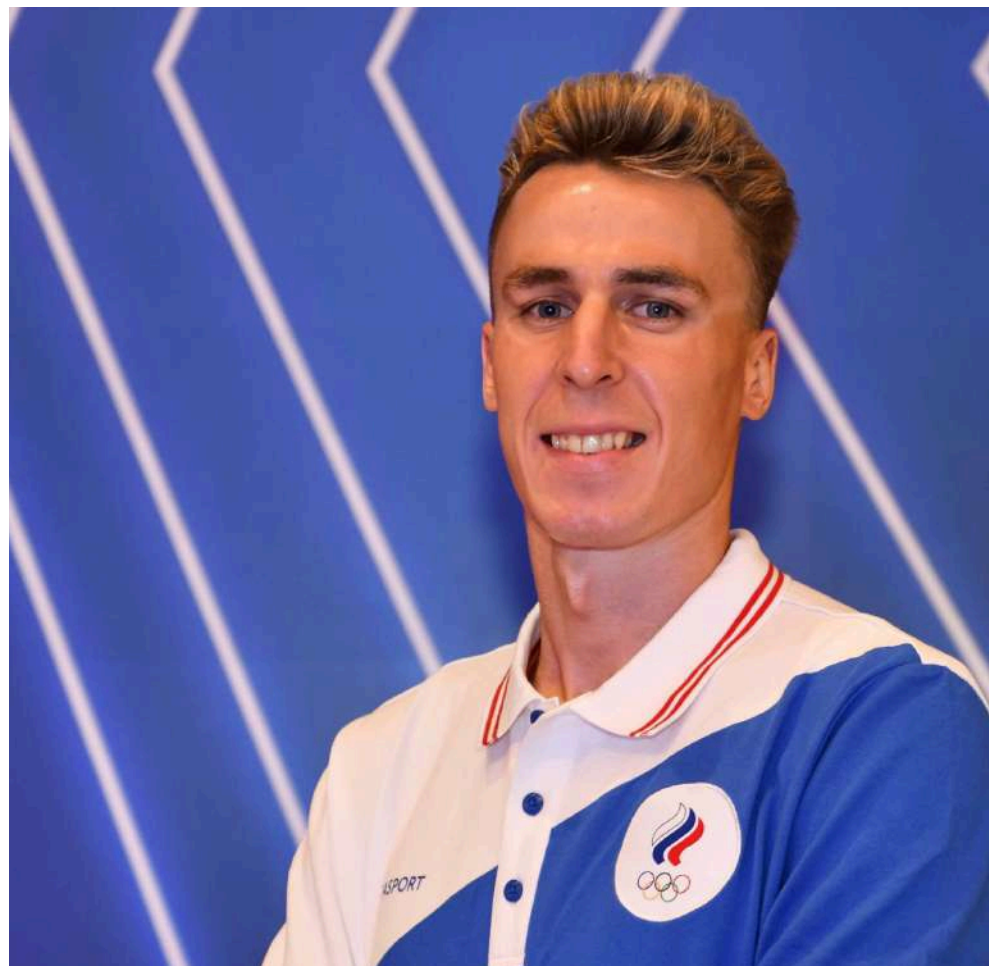




# Программа

## 13 июля, понедельник

Знакомство, вводная лекция. В этот день мы встречаемся в уютном коворкинге в г. Зеленоградск, обмениваемся целями и планами на кэмп, получаем стартовый пакет участника!



## 14 июля, вторник

Пос. Янтарный. Тренировка на открытой воде №1. Знакомство с Синявинским озером. Суставная разминка на суше. Адаптация к открытой воде и гидрокостюму. Отработка навыков ориентирования.

Светлогорск. Гуляем по променаду. Тренировка на открытой воде №2. Упражнения на баланс, чувство воды и качество гребка. Возвращение в Зеленоградск.

## 15 июля, среда

Калининград. Тренировка в бассейне. Суставная разминка на суше. Восстановительная тренировка в воде, упражнения на баланс, чувство воды и качество гребка.

Прогулка на остров Канта и окрестности, обед. Погружение в истории квартала Амалиенау. Возвращение в Зеленоградск.





# Программа

## 16 июля, четверг

Зеленоградск. Тренировка на открытой воде №3. Отработка драфтинга, обгон соперника, старт, финиш. Растяжка.

Прогулка по городу, пробуем местные пироги и крендели, говорим обо всём на свете.

Балтийский ужин!



## 17 июля, пятница

Куршская коса. Тренировка на открытой воде №4. Легкое плавание в группе, ориентирование, драфтинг, подготовка к старту. Растяжка.

Пикник на берегу Балтийского моря! Гуляем по Танцующему лесу и поднимаемся на Высоту Эфа!

## 18 июля, суббота

Заплыв X-WATERS Kaliningrad. Ускоренная регистрация. Легкая разминка на суше перед дистанциями в стартовом городке. Заплывы на выбранных дистанциях. Общее фото с медалями и тренером.

\*Возможны изменения в программе кэмп





# Экипировка

## Тренировки на суше

1. Комплект спортивной, удобной одежды по погоде
2. Кроссовки
3. Резинка для укрепления плечевого сустава и резина для круговой тренировки (отработка гребка) - если есть свои, берем с собой
4. Коврик для упражнения на пресс/спину - если любимый и удобно взять – берем с собой

## Тренировки по плаванию

1. Купальник/ плавки
2. Очки (2 пары, одни простые стекла, вторые зеркальные)
3. Гидрокостюм
4. Полотенце
5. Резиновые тапочки (сланцы)
6. Средство от натирания (вазелин, тейпы если используете)
7. Ласты короткие (по возможности)





# Где жить?

Мы предлагаем вам остановиться в уютном балтийском городе – Зеленоградск. В соседние города для тренировок и прогулок будет организован трансфер для всех участников кэмпa.

Из аэропорта до Зеленоградска можно добраться на такси, ориентировочная цена:  
600–750 ₽





# Стоимость

## Что включено:

- Тренировки на открытой воде
- Индивидуальные разборы техники плавания
- Тренировки формата “Сухое плавание”
- Тренировки формата “ОФП”
- Лекции по теории плавания на открытой воде, специфика и лайфхаки
- Страховка на всё время кэмп
- Посещение бассейнов и платных пляжей
- Плавательная шапочка с символикой кэмп
- Фирменный мерч кэмп
- Трансфер в рамках программы кэмп
- Обед в Калининграде
- Балтийский ужин
- Выезд на Куршскую косу
- Экскурсионное сопровождение
- Регистрация на заплыв без очереди
- Поддержка на финише заплыва X-WATERS Kaliningrad

**От 59.590 руб.**

## Не включено:

- Перелет до Калининграда
- Проживание в Зеленоградске
- Питание, кроме перечисленного выше
- Участие в заплыве X-WATERS Kaliningrad
- Всё, что не перечислено в разделе «Что включено»



# Это точно для вас, если:

- Вы раньше не тренировались на кэмпках, но всегда хотели попробовать
- Приезжаете на заплыв без сопровождения тренера и ищете экспертную поддержку

Первый раз стартуете на открытой воде и хотите усилить подготовку и уверенно прийти к цели!

- Хотите быстро войти в форму и полностью погрузиться в тренировочный процесс перед ответственным стартом
- Хотите прокачать плавательные навыки вместе с командой X-WATERS
- Любите совмещать туризм со спортом, открывать новые красивые города и проводить время с единомышленниками



# РЕГИСТРАЦИЯ



# Остались вопросы?

## Мария Симусёва

[ms@x-waters.com](mailto:ms@x-waters.com)

 [@marifv\\_tg](https://t.me/marifv_tg)



# РЕГИСТРАЦИЯ